

УДК 796.4+351.74(470)

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ СОТРУДНИКОВ И КУРСАНТОВ МВД РОССИИ

Д. В. Собанина

*курсант 141 взвода факультета подготовки дознавателей
Белгородского юридического института МВД России
имени И. Д. Путилина*

*Научный руководитель: С. И. Горелкин,
преподаватель кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России
имени И. Д. Путилина*

Физическая рекреация представляет собой здоровьесберегающую систему, действие которой направлено на восстановление сил человека, израсходованных в процессе выполнения двигательной активности (труда, учебы, тренировочных занятий, соревнований), приносящую удовлетворение от ее выполнения и обеспечивающую гармоничное развитие личности. Поэтому в силу специфики деятельности и сложности выполнения правоохранительных задач, значительных физических и интеллектуальных усилий сотрудникам-женщинам органов внутренних дел, в частности девушкам-курсантам образовательных учреждений системы МВД России, требуются такие занятия. Необходимость акцентирования внимания именно на данной категории лиц объясняется индивидуальными биологическими особенностями девушек в зависимости от различных циклов и фаз развития их жизни, высокой нагрузки.

Наиболее эффективной формой рекреативной направленности применительно к девушкам-курсантам системы МВД являются различные виды гимнастики. Например, атлетическая гимнастика. Она включает в себя комплекс базовых гимнастических упражнений, направленных на развитие силовых качеств у девушек. Средствами атлетической гимнастики являются различные группы специальных упражнений силового характера на снарядах, которые не требуют высокого уровня гимнастической подготовки (перекладина, кольца, брус, конь), а также упражнения с гимнастическими предметами (набивные мячи, эспандеры).

Художественную гимнастику как средство физической рекреации стоит рассматривать на выполнении базовых упражнений, которые повышают качество работы с предметом. К ним следует отнести выполнение упражнений с обручами, жонглирование булавами, прыжки через скакалку, работу с лентой, шарфами, сопровождающиеся в сочетании с музыкой для воспитания пластич-

ности и ловкости движений, что напрямую необходимо в деятельности сотрудников полиции.

В заключение важно отметить такое направление оздоровительной гимнастики, как йога-аэробика. Посредством выполнения дыхательных упражнений, статических и динамических поз она позволяет сконцентрировать внимание на работе мышц.